



⚠️ 🌡️ ÉCHAUFFEMENT

D



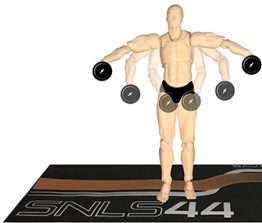
MOUNTAIN CLIMBER

1



CRUNCH

2



ÉPAULES ÉLÉVATION LATÉRALE

3



SIT-UP

4

8



PECTORAUX

7



DEAD POOL

6



GAINAGE VENTRAL

5



BICEPS CURL DEBOUT



5'10"

30" / 10"
effort / repos

2'
inter-série

x 3 à 4
séries